

OPTIMALISASI KEHAMILAN SEHAT DAN SEJAHTERA

Dr. Ns. Sri Rejeki, M.Kep., Sp.Mat

Latar Belakang

Setiap ibu hamil, pasti mengharapkan bayi yang akan dilahirkannya sehat. Namun, seperti kita tahu bahwa sekarang ini banyak gangguan yang bisa menyerang perkembangan anak, seperti autisme dan hiperaktif dan kondisi yang mengganggu perkembangan lainnya.

Autisme merupakan gangguan neurobiologis yang dapat mempengaruhi fungsi otak sehingga anak tidak mampu berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif. Ciri-ciri umumnya dapat dilihat dari sikap anak yang tidak mempedulikan lingkungan dan orang-orang sekitar. Gejala autisme ini bermacam-macam, ada yang hiperaktif dan agresif, namun ada pula yang pasif atau sangat pendiam. Masing-masing anak autisme akan memperlihatkan perilaku yang berbeda-beda.

Gangguan perkembangan seperti autisme dapat dicegah sebelum kehamilan, pada masa kehamilan, serta menjelang persalinan. Kesehatan selama kehamilan perlu diperhatikan dan dipantau agar pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan dapat optimal. Ini berarti hal yang terkait dengan kesejahteraan ibu hamil tentunya juga merupakan hal yang tidak boleh dibiarkan. Kesehatan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan selalu harus diupayakan optimal untuk menjamin kesehatan dan pertumbuhan serta perkembangan bayi yang akan dilahirkan menjadi generasi penerus bangsa sesuai harapan bangsa.

Kehamilan dan gangguan perkembangan pasca persalinan

Menjaga kesehatan ibu selama kehamilan amatlah penting karena akan berdampak pada janin yang akan dilahirkan. Yang dimaksud kesehatan ini adalah kesehatan secara komprehensif yaitu menyangkut kesehatan fisik ibu, kesehatan psikologis, sosial dan spiritual. Apabila salah satu dari aspek tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak pada janin yang dikandungnya. Beberapa penelitian membuktikan bahwa ada keterkaitan perkembangan bayi setelah dilahirkan dengan intervensi yang diberikan saat janin di dalam kandungan sebagai contoh adalah Sebuah studi dalam "Music Educators Journal" pada tahun 1985 menemukan bahwa ketika bayi dalam kandungan diperdengarkan musik memiliki rentang perhatian yang lebih lama daripada usia yang sesungguhnya. Ketika dewasa mereka bisa meniru musik yang dulunya sering diperdengarkan ketika masih dalam rahim secara lebih baik. Studi lainnya pada tahun 1997 di dalam "Pre dan Peri-Natal Psychology Journal" melihat bayi yang terdaftar dalam program *FirstStart*, dilaporkan janin yang diberikan stimulasi musik menunjukkan keterampilan motorik, perkembangan bahasa dan keterampilan kognitif yang lebih baik dari lahir sampai enam bulan, dibandingkan dengan kelompok bayi yang tidak mendapatkan stimulasi musik ketika berada dalam kandungan.

Beberapa hal yang berpengaruh terhadap perkembangan otak bayi selama kehamilan

1. Karakteristik calon orang tua

Mempersiapkan perkembangan bayi yang dilahirkan tidak hanya pada saat kehamilan, tetapi penting juga saat sebelum kehamilan. Ada beberapa faktor yang memiliki pengaruh pada perkembangan otak bayi selama dalam kandungan, beberapa penelitian membuktikan bahwa karakteristik orang tua seperti usia calon ayah, usia ibu saat kehamilan, pekerjaan ayah berpengaruh dalam perkembangan bayi yang dilahirkan.

Studi dari University of Queensland , Australia menunjukkan bahwa seorang ayah yang berusia 40 atau lebih tua dikaitkan dengan resiko tinggi bayi autisme dan sindrom yang menyebabkan kelainan wajah dan tengkorak. Ditemukan juga bahwa anak yang lahir dari ayah berusia tua menghasilkan berbagai tes kecerdasan yang buruk, yang terlihat pada konsentrasi , memori, penalaran dan keterampilan membaca. Menurut sebuah penelitian tentang autisme, usia ibu juga terkait dengan autisme. Studi ini menemukan bahwa; untuk setiap kenaikan usia ibu 5 tahun, risiko memiliki anak autis meningkat menjadi sebesar 18 persen. Untuk ayah yang lebih tua, efeknya hanya ketika pasangannya berada di bawah usia 30 tahun.

Pekerjaan ayah juga berpengaruh terhadap perkembangan otak anak. Menurut sebuah studi oleh *University of North Carolina*, Pekerjaan ayah meningkatkan risiko bayi dengan cacat lahir. Hipotesis Kelompok profesi yang berisiko tinggi disebabkan karena eksposur bahan kimia yang terkait dengan pekerjaan tersebut.

2. Kelahiran prematur

Menurut Dr. Bryan William bayi yang lahir dengan masa gestasi 36 minggu setelah 6 hari memiliki ukuran otak dua pertiga yang dari bayi cukup bulan Dr Bryan Williams , profesor kedokteran keluarga dan pencegahan di Emory University School of Medicine di Atlanta . Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Pediatrics*, bayi yang lahir pada 37 minggu dan 38 minggu memiliki nilai membaca lebih rendah secara signifikan, jika dibandingkan dengan anak yang lahir pada umur kandungan 39 , 40 atau 41 minggu . Nilai matematikanya juga lebih rendah untuk anak-anak yang lahir pada 37 atau 38 minggu .

3. Kekurangan Nutrisi

Kurangnya kalsium, zat besi , yodium dan vitamin lainnya bisa menyebabkan ketidakmampuan belajar bayi , keterlambatan dalam perkembangan bahasa , masalah perilaku, tertundanya perkembangan motorik keterampilan, dan IQ rendah. Bayi membutuhkan yodium untuk membuat hormon tiroid , yang sangat penting untuk perkembangan otak . Zat besi diperlukan untuk memproduksi sel darah merah yang mengangkut oksigen kepada bayi, akan mempengaruhi pertumbuhan otak dan tubuh bayi.

4. Kekurangan asam folat

Kekurangan asam folat akan menyebabkan perkembangan saraf bayi tidak sempurna. Asam folat berperan dalam penguatan jaringan otak dan sumsum tulang belakang bayi berkembang dengan baik.

5. Kekurangan vitamin D

Menurut *Telethon Institute for Child Health Research* yang dipublikasikan di *Pediatrics* , anak-anak yang lahir dari ibu dengan tingkat vitamin D rendah selama kehamilan, dua kali lebih mungkin untuk memiliki masalah bahasa yang parah ketika mereka berada di sekolah.

Sebuah studi Universitas Nasional Australia menemukan bahwa anak yang ibunya kurang terkena sinar matahari selama 3 bulan pertama kehamilan, mungkin memiliki risiko lebih tinggi terkena *multiple sclerosis* di kemudian hari. Vitamin D di bawah sinar matahari penting untuk perkembangan janin dari sistem saraf pusat.

6. Obat-obatan, Alkohol dan narkoba

Ibu hamil disarankan untuk tidak minum obat apapun, terutama selama dalam trimester pertama kehamilan. Obat umum seperti aspirin dapat menyebabkan perdarahan di otak bayi, karena obat ini memiliki kemampuan untuk menghentikan penggumpalan darah.

Alkohol akan melewati plasenta dan sudah pasti akan meracuni bayi. Efek minum pada ibu hamil ini akan sangat berat diterima oleh janin, seperti bayi dengan IQ rendah,

miskin keterampilan kognitif, miskin memori, defisit perhatian, perilaku impulsif, miskin penalaran sebab-akibat, dan cacat fungsi motorik. Dan masih banyak resiko yang lebih berat lagi, seperti keterbelakangan perkembangan otak.

Narkoba tentu sangat buruk digunakan ibu yang hamil, terutama bagi perkembangan otak anak. Resiko terbesar seperti menghasilkan bayi dengan IQ rendah, gangguan perilaku dan masalah emosional, gangguan memori, kerusakan atau cacat otak dll.

7. Stres dan kondisi mental ibu

Sebuah studi menunjukkan bahwa seorang ibu yang mengalami stres selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kerusakan otak bawaan pada bayi. Stres yang disebut di sini tidak disebabkan karena kecemasan biasa kehidupan sehari-hari, namun yang lebih berat seperti shock emosional. Kerusakan pada otak bayi dimungkinkan oleh peningkatan hormon stres kortisol yang dapat mengganggu perkembangan janin.

Janin masih sangat sensitif, sehingga dapat dipengaruhi oleh kondisi mental sang ibu. Penelitian oleh University of California menunjukkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan terbaik pada janin adalah pada ibu yang bebas depresi sebelum, selama dan setelah melahirkan.

8. Rokok, dan polusi asap knalpot dan paparan obat anorganik

Nikotin yang berasal dari asap rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan nutrisi dalam plasenta. Menurut penelitian paparan nikotin pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko masalah kejiwaan di masa kecil, muda dan dewasa karena akan mengganggu perkembangan sel-sel otak janin yang penting bagi perkembangan kognitif normal.

Menurut studi terbaru, ibu hamil yang terpapar polusi dari asap knalpot, pabrik meningkatkan risiko autisme dua sampai tiga kali lebih mungkin dari pada yang tidak terpapar.

Menurut penelitian paparan pestisida organofosfat, umumnya yang digunakan pada tanaman pangan, terkait dengan seorang anak yang memiliki skor kecerdasan yang lebih rendah pada usia 7 tahun. Disarankan agar ibu hamil benar-benar mencuci buah dan sayuran dengan baik, atau mempertimbangkan produk organik untuk menghindari paparan pestisida dari makanan.

9. Toksoplasmosis, sifilis dan penyakit kelamin lainnya

Toksoplasma mungkin hanya menghasilkan gejala yang ringan bagi ibu hamil, namun dapat menimbulkan keterbelakangan mental, epilepsi, kebutaan atau gangguan pendengaran dan mental pada bayi. Toksoplasmosis dapat menginfeksi wanita hamil melalui kotoran kucing dan makan daging atau telur mentah.

Penyakit seks menular seperti sifilis dapat menyebabkan komplikasi parah pada otak, mata, tulang, kulit dan hati bayi yang baru lahir. Sedangkan Herpes genital adalah infeksi yang ditularkan ke bayi saat melahirkan. Hal ini dapat menyebabkan penyakit dan kerusakan otak parah jika tidak segera diobati. Ketika herpes menular ke janin, akan menimbulkan gangguan otak, mata dan kulit.

Menjaga Kehamilan tetap Sehat

Menjaga kehamilan tetap sehat tidaklah mudah. Ibu dan keluarga harus mengupayakan dan memfasilitasi kesehatan tersebut dengan menggali potensi dari diri ibu sendiri, anggota keluarga dan juga masyarakat agar kehamilan sesuai yang diharapkan sampai persalinan dapat berjalan lancar dan janin yang dilahirkan sehat dengan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Tips Menjaga Kesehatan selama Kehamilan dan mencegah gangguan perkembangan otak ini sedini mungkin.

1. Konsumsi makanan yang bernutrisi. Makanan bernutrisi sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika asupan gizi kurang, maka janin akan berisiko lahir prematur atau lahir dengan berat badan kurang. Kondisi ini dapat memicu munculnya gejala autisme pada bayi.
2. Konsumsi asam folat. Asam folat sangat bermanfaat bagi perkembangan saraf janin, termasuk otak. Ibu hamil yang rajin mengonsumsi asam folat sejak dari sebelum hamil, dapat menurunkan risiko melahirkan anak dengan gangguan autisme.
3. Rajin melakukan ante natal care.
Mengorganisir perawatan lebih awal berarti ibu hamil akan mendapatkan informasi yang baik untuk kehamilan yang sehat sejak awal. Dengan rajin melakukan ante natal care segera diketahui apabila ada deviasi kehamilan seperti adanya perdarahan, perdarahan mengakibatkan gangguan aliran oksigen dan nutrisi ke bayi. Hal ini mengakibatkan gangguan otak pada janin hingga memungkinkan munculnya gangguan autisme.
4. Pilih makanan jenis kacang-kacangan, kedelai, ikan, daging, sayur dan buah-buahan segar, atau makanan yang bukan dari bahan tepung.
5. Hindari merokok, minum alkohol, kafein dan obat-obatan terlarang. Mengonsumsi alkohol, obat-obatan terlarang, atau merokok sebelum, selama, dan setelah kehamilan sangat berdampak buruk pada janin, yaitu gangguan mental seperti autisme.
Selain itu merokok selama kehamilan mengakibatkan peningkatan risiko: Aborsi, prematur, BBLR dan kematian janin. Beberapa data penelitian menyatakan merokok memunculkan gejala mual dan muntah (morning sickness), terjadinya kehamilan ektopik dan plasenta praevia. Selain itu terlalu banyak minum kafein beresiko terhadap kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah.
6. Usahakan istirahat cukup dan hindari stres. Kondisi stres dan kelelahan yang dialami ibu saat hamil dapat menyebabkan gangguan mental pada bayi. Sangat penting pikiran ibu dalam kondisi yang bahagia dan tenang, kondisi fisik yang sehat dan bugar sangat mempengaruhi kesehatan janin.
7. Berolahraga secara teratur. Olahraga teratur memiliki banyak manfaat yaitu membangun kekuatan dan daya tahan. Ini dapat membantu ibu untuk mengatasi lebih baik dengan berat tambahan dari kehamilan serta meningkatkan semangat ibu dan bahkan membantu untuk menangkalkan depresi karena kegiatan olah raga dapat menurunkan stres ibu.
8. Latihan dasar panggul. Latihan dasar panggul membantu proses persalinan lancar. Gangguan atau komplikasi yang muncul dalam proses persalinan dapat menyebabkan aliran darah dan oksigen ke seluruh organ bayi, termasuk otak menjadi terhambat. Hal ini dapat menyebabkan gangguan autisme.
Latihan dasar panggul dapat memperkuat otot-otot dasar panggul ibu selama kehamilan yaitu dengan melakukan latihan dasar panggul secara teratur selama kehamilan dapat membantu. Memiliki dasar panggul kencang dapat membantu proses persalinan berjalan lebih lancar.
9. Menghindari Toksoplasmosis dan menjaga keamanan makanan ibu selama kehamilan. Toksoplasmosis terbukti dapat menganggu pertumbuhan janin dan berakibat pada perkembangan. Oleh karena itu beberapa kegiatan yang diperuntukkan ibu hamil harus diperhatikan, misalnya memasak daging dan telur sampai matang, menjaga kebersihan makanan dengan mencuci buah dan sayuran dengan baik, mengenakan sarung tangan saat menangani kotoran kucing dan dan binatang lainnya.
10. Bila perlu mengonsumsi suplemen dan vitamin. Suplemen dibutuhkan harus berisi 400 mikrogram (mcg) asam folat, 10 mcg Vitamin D.

Tips menjaga kesehatan selama kehamilan.

- Banyaklah berdo'a kepada Tuhan YME dan bersyukur dengan kehamilan yang dianugerahkan kepada ibu
- Minumlah banyak air yang sehat
- Jalan-jalan setiap pagi dan sore
- Mengonsumsi vitamin kehamilan setiap hari sesuai dengan resep dokter
- Makan buah-buahan segar berbagai warna
- Makan sayuran hijau setiap hari, sebaiknya yang organik
- Makan protein setiap pagi dan malam (telur, ikan, tempe, tahu, ayam, sapi, daging, kacang)
- Makan 3 atau 4 kali sehari dengan menu seimbang
- Hindari makanan atau bumbu yang mengandung MSG/vetsin
- Kurangi makanan manis. Jika perempuan mengidamkan makanan manis, itu tanda dia membutuhkan lebih banyak protein
- Berpikir bahagia ini akan membuat bayi lebih cerdas dan berkarakter positif
- Bernyanyilah bagi bayi yang berada di dalam perut. Bayi bisa mendengarkan suara indah dan dia akan sangat menyukainya.
- Tetaplah melakukan intim (seks proporsional) dan penuh kelembutan dengan pasangan(kecuali ada riwayat pendarahan, nyeri perut atau mulas, Pilih posisi yang terasa nyaman selagi perut membesar. Lakukan Pemeriksaan kehamilan secara teratur, minimal 4 kali kunjungan selama kehamilan
- Pilih tempat untuk melahirkan yang berlokasi dekat dengan rumah dan dapat memberikan jaminan pelayanan persalinan yang berkualitas.
- Berfikirlah positif → kebanyakan perempuan bisa melahirkan secara alami

Kesimpulan

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan yang dapat mempengaruhi perkembangan bayi setelah persalinan, seperti munculnya autisme pada anak. Oleh karena itu kesehatan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan harus dioptimalkan. Berbagai cara dapat dilakukan oleh ibu dan pentingnya dukungan dari keluarga. Upaya-upaya yang dilakukan untuk membantu kesehatan dan kesejahteraan ibu meliputi pengoptimalan kesehatan fisik, psikologis, sosial dan spiritual secara komprehensif.

Rujukan

- Emily Slone McKinney, dkk. 2000. *Maternal-Child Nursing*. W.B.Saunders Company
- Medika Ledewig. W. Patricia. 2005. *Asuhan Keperawatan Ibu Bayi Baru Lahir*. Jakarta :EGC
- Murray, Sharon Smith, Emily Slone Mckinney and Trula Myers Gorrie. (2002). *Foundation of maternal-newborn nursing*. 3rd ed. W.B. Saunders Company.
- Nichols, Francine H and Sharron Smith Humenick. (2000). *Childbirth education (practice, research and theory)*. 2nd ed. W. B. Saunders Company.